

11月の献立表

練馬区立八坂小学校

日	曜日	牛乳	主な食品とはたらき			エネルギー (kcal)	
			こ ん だ て	赤・血、骨、肉などになる	黄・働く力や体温になる	緑・体の調子を整える	タンパク質(g)
3	月		ぶん か ひ 文 化 の 日				
4	火		ごはん・やさいのごまあえ ひじきいりあつやきたまご・みそしる	牛乳、ぶたにく、みそ あぶらあげ、たまご わかめ、とうふ、ひじき	こめ、ごま さとう なたね油	にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな、もやし だいこん、ほししいたけ	622 27.1
5	水		ふかがわめし・ししゃものピリからやき みそしる・だいこんのあますあえ	牛乳、あさり、みそ あぶらあげ ししゃも、のり	こめ、むぎ さとう、なたね油 じゃがいも	にんじん、こまつな、ねぎ ごぼう、たまねぎ、 だいこん、しょうが	620 27.2
6	木		むぎごはん・わかめスープ シアチャンどうふ	牛乳、ぶたにく、みそ なまあげ、とりにく わかめ、テンメジャン	こめ、むぎ、さとう ごま、じゃがいも なたね油、ごま油	にんじん、しょうが、にんにく いんげん、たけのこ、ねぎ きゃべつ、ほししいたけ	649 25.2
7	金		きなこあげパン・くだもの イタリアンスープ	牛乳、きなこ とりにく、ベーコン チーズ、たまご	パン、なたね油 さとう、パンこ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、くだもの とうもろこし	611 23.5
10	月		きのこのスープスパゲティー スイートポテト	牛乳、クリーム ベーコン、とりにく たまご	スパゲティー、さとう さつまいも、オリーブ油 なたね油、バター	にんじん、にんにく、たまねぎ しょうが、マッシュルーム しめじ、えのき	611 20.5
11	火		あきのやまじごはん・やきほっけ こんさいのみそしる	牛乳、ほっけ あぶらあげ、とうふ ぶたにく	こめ、じゃがいも さとう、ぎんなん なたね油	にんじん、しめじ、ごぼう ほししいたけ、ねぎ まいたけ、だいこん	590 27.1
12	水		カレーライス カントリーサラダ	牛乳 ぶたにく クリーム	こめ、むぎ、バター じゃがいも、こむぎこ なたね油、さとう	にんじん、にんにく、たまねぎ きゅうり、フルーツチャツネ グリーンピース、きゃべつ	625 17.8
13	木		ソフトフランスパン・もりのチャウダー ツナのチーズローフ	牛乳、ツナかん、チーズ たまご、ベーコン とりにく、クリーム	パン、パンこ なたね油 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく しめじ、マッシュルーム ねぎ、とうもろこし	635 27.9
14	金		やきぶたチャーハン トックスープ・ちゅうかあえ	牛乳、たまご なると、ぶたにく やきぶた、ハム	こめ、むぎ、さとう しらたき、もち なたね油、ごま油	にんじん、ねぎ、たまねぎ グリーンピース、もやし ほししいたけ、はくさい	608 24.8
17	月		ごはん(酒田のおこめ)・さばのしおやき ぐだくさんじる・はくさいのおかかあえ	牛乳、さば みそ、あぶらあげ わかめ	こめ、 じゃがいも	にんじん、ねぎ はくさい、たまねぎ もやし	620 27.6
18	火		むぎごはん・とうふのスープ ぶたにくのシンギスカンやき	牛乳、ぶたにく とりにく、とうふ わかめ	こめ、むぎ さとう、ごま なたね油	ピーマン、にんじん、にんにく ねぎ、りんご、 はくさい、たまねぎ	613 26.3
19	水		フレンチトースト・くだもの ねりまさんきゃべつのポトフ	牛乳、たまご ぶたにく ウィンナー	パン、バター なたね油、じゃがいも さとう	にんじん、いんげん、セロリー たまねぎ、きゃべつ くだもの、にんにく	600 22.7
20	木		ぶたキムチどん ちゅうかスープ	牛乳、ぶたにく、わかめ とうふ、ベーコン みそ、テンメジャン	こめ、むぎ さとう、はるさめ なたね油、ごま油	にんじん、しょうが、はくさい たまねぎ、にら、 ねぎ、もやし、	627 25.9
21	金		パンプキンパン・イタリアンサラダ マカロニのクリームに	牛乳、とりにく ハム、チーズ クリーム	パン、じゃがいも こむぎこ、マカロニ なたね油、バター	にんじん、にんにく、たまねぎ きゃべつ、マッシュルーム きゅうり、グリーンピース	625 22.9
24	月		ふり かえ きゅう じつ 振 替 休 日				
25	火		ごはん(酒田のおこめ)・かつおのふりかけ さけのチャンチャンやき・すましじる	牛乳、さけ みそ、はんぺん とりにく	こめ、むぎ さとう、ごま なたね油、バター	ピーマン、にんじん、ねぎ きゃべつ、たまねぎ だいこん、ほうれんそう	586 29.7
26	水		しっぽくうどん サーターアンダギー・くだもの	牛乳、とりにく かまぼこ、たまご あぶらあげ	うどん、ごま こむぎこ、ごま油 さとう	にんじん、こまつな、はくさい ほししいたけ、ねぎ だいこん、くだもの	692 22.9
27	木		ゆかりごはん・じゃがいものうまに こまつなとしらすのおひたし	牛乳、とりにく しらす こうやどうふ	こめ、むぎ、ごま さとう、こんにやく じゃがいも、なたね油	にんじん、いんげん、こまつな ごぼう、たけのこ ほししいたけ、もやし	606 21.5
28	金		ちゅうかどん かふうやさい	牛乳、かまぼこ いか、ぶたにく うずらたまご	こめ、むぎ、 なたね油、ごま油 さとう	にんじん、いんげん、たまねぎ にんにく、たけのこ、はくさい だいこん、きゅうり	608 22.5

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

一日の平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂小11月	619	24.6	20.5	344	2.5	230	0.42	0.56	28	2.5	4.2
摂取基準	640	20.0 13~28	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	2.5	5.0



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

こんげつ しらいしのうえん
★今月は白石農園さんからだいにん・ほうれん草が届きます。そうとど